

Usia :
Status Marital : Single / Menikah *
Jumlah Anak :

* Coret yang tidak perlu

PETUNJUK Pengerjaan

Pada halaman berikut ini terdapat skala yang berisi beberapa pernyataan dan Ibu diminta untuk memberikan satu jawaban atas pernyataan-pernyataan tersebut. Sebelum menjawab ada beberapa **hal yang perlu diperhatikan**, yaitu :

1. Pada skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, yang penting menjawab secara jujur sesuai dengan apa yang dirasakan.
2. Tugas ini tidak ada hubungannya dengan penilaian perusahaan, sehingga Ibu tidak perlu merasa takut dalam menjawab.
3. Tugas Ibu adalah memberi **tanda silang (X)** pada jawaban yang dipilih.
4. Jika ingin mengubah jawaban, dapat memberikan **tanda sama dengan (=)** pada jawaban tersebut, dan dapat memilih jawaban lain.
5. Jika telah selesai, pastikan tidak ada nomor yang terlewatkan. Terima kasih.

SELAMAT Mengerjakan

SKALA I

Beri tanda silang (x) pada :

SS = jika pernyataan yang ada **sangat sering** ibu alami

S = jika pernyataan yang ada **sering** ibu alami

J = jika pernyataan yang ada **jarang** ibu alami

TP = jika pernyataan yang ada **tidak pernah** ibu alami

NO	PERNYATAAN	SS	S	J	TP
1	Permasalahan di kantor membuat saya sulit tidur	SS	S	J	TP
2	Melakukan tugas baru dalam pekerjaan di kantor tidak membuat saya cemas	SS	S	J	TP
3	Saat di kantor, memikirkan anak-anak di rumah membuat saya gelisah	SS	S	J	TP
4	Badan saya tetap sehat, meskipun banyak melakukan aktivitas kantor maupun rumah.	SS	S	J	TP
5	Jantung saya berdetak dengan lebih cepat karena mendapat panggilan dari atasan	SS	S	J	TP
6	Saya merasa yakin pekerjaan di kantor dan di rumah dapat berjalan dengan baik	SS	S	J	TP
7	Banyaknya waktu yang tersita dalam bekerja, membuat saya merasa bersalah dengan keluarga.	SS	S	J	TP
8	Mendapat panggilan dari atasan tidak membuat badan saya gemetar	SS	S	J	TP
9	Pekerjaan kantor yang dipaksa harus diselesaikan di rumah membuat nafsu makan saya hilang	SS	S	J	TP
10	Saya tetap tenang meskipun di protes oleh anak karena lebih banyak waktu yang saya gunakan untuk bekerja di kantor daripada di rumah.	SS	S	J	TP
11	Saya merasa takut jika anak beranggapan bahwa saya bukan ibu yang baik karena lebih banyak bekerja dibandingkan bersamanya	SS	S	J	TP
12	Kepala saya tidak pusing meskipun banyak menghadapi masalah	SS	S	J	TP
13	Beban pekerjaan kantor yang menumpuk membuat saya pusing	SS	S	J	TP
14	Saya merasa bangga dengan karir yang saya miliki	SS	S	J	TP
15	Saya merasa khawatir bila suami tidak senang dengan karir yang saya tempuh	SS	S	J	TP

NO	PERNYATAAN	SS	S	J	TP
16	Meskipun didesak untuk segera menyelesaikan pekerjaan kantor, saya dapat tidur dengan nyenyak.	SS	S	J	TP
17	Masalah pekerjaan di kantor membuat saya mudah diare	SS	S	J	TP
18	Meskipun sedang menghadapi masalah rumah sekaligus masalah kantor, hal tersebut tidak mempengaruhi konsentrasi saya.	SS	S	J	TP
19	Saya merasa bersalah kepada keluarga bila harus membawa pekerjaan kantor ke rumah	SS	S	J	TP
20	Bertatap muka dengan pimpinan tidak membuat saya gemetar	SS	S	J	TP
21	Terlambat datang ke kantor karena harus menyelesaikan pekerjaan rumah tangga membuat saya lebih banyak mengeluarkan keringat	SS	S	J	TP
22	Saya tidak bingung meskipun mendadak ada acara di rumah, padahal saya masih di kantor	SS	S	J	TP
23	Saya merasa gelisah di kantor karena anak sedang sakit di rumah	SS	S	J	TP
24	Badan saya tetap bugar, meskipun seharian bekerja di kantor	SS	S	J	TP

SKALA II

Beri tanda silang (x) pada :

SS = jika pernyataan yang ada **sangat sesuai** dengan yang ibu rasakan

S = jika pernyataan yang ada **sesuai** dengan yang ibu rasakan

TS = jika pernyataan yang ada **tidak sesuai** dengan yang ibu rasakan

STS = jika pernyataan yang ada **sangat tidak sesuai** dengan yang ibu rasakan

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Suami memperhatikan dengan sungguh-sungguh apa yang sedang saya ceritakan kepadanya	SS	S	TS	STS
2	Saat saya mengemukakan ide, suami memberikan komentar yang jelek lebih banyak dibandingkan dengan komentar yang baik	SS	S	TS	STS

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
3	Suami membantu membelikan buku yang saya butuhkan untuk menyelesaikan tugas saya di kantor	SS	S	TS	STS
4	Suami tidak mau memberi saran mengenai pengasuhan anak kepada saya	SS	S	TS	STS
5	Suami mendorong saya untuk bisa memperoleh karir yang lebih baik lagi.	SS	S	TS	STS
6	Suami kurang peduli dengan kegiatan saya yang berhubungan dengan karir	SS	S	TS	STS
7	Saat ada masalah di kantor, suami memberi masukan-masukan tentang bagaimana cara menghadapinya	SS	S	TS	STS
8	Suami lebih suka menggerutu daripada membantu jika rumah kotor	SS	S	TS	STS
9	Saat saya bercerita tentang pekerjaan saya, suami menunjukkan antusiasme yang tinggi	SS	S	TS	STS
10	Saya merasa prestasi yang saya capai selama ini kurang dihargai oleh suami	SS	S	TS	STS
11	Saat saya akan terlambat sampai ke kantor, suami akan langsung mengantarkan saya sampai ke kantor	SS	S	TS	STS
12	Dibandingkan bicara baik-baik, suami lebih mudah marah kalau saya berbuat salah	SS	S	TS	STS
13	Suami mendorong saya untuk merealisasikan ide-ide saya	SS	S	TS	STS
14	Suami kurang memperhatikan kebutuhan-kebutuhan saya	SS	S	TS	STS
15	Suami membantu mengenalkan saya dengan orang-orang yang bergerak di bidang yang sama dengan saya.	SS	S	TS	STS
16	Suami menolak dengan alasan sibuk jika saya minta ia membantu membersihkan rumah	SS	S	TS	STS
17	Saat saya punya masalah di kantor, suami meluangkan waktu untuk mendengarkan cerita saya	SS	S	TS	STS

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
18	Suami selalu mencela terhadap setiap kegiatan yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
19	Saat saya sedang tidak enak badan, suami membantu mengerjakan pekerjaan saya	SS	S	TS	STS
20	Dibandingkan memberi nasehat, suami lebih suka mengkritik	SS	S	TS	STS
21	Suami mendorong saya untuk berani mengemukakan ide-ide saya di rapat kantor	SS	S	TS	STS
22	Suami suka memaksakan pendapatnya	SS	S	TS	STS
23	Aktivitas yang saya lakukan selalu mendapatkan umpan balik dari suami.	SS	S	TS	STS
24	Suami tidak mau membantu merapikan ruangan yang berantakan padahal suami melihat saya sedang sibuk mengerjakan tugas kantor	SS	S	TS	STS
25	Suami tidak pernah menyalahkan perasaan yang sedang saya rasakan	SS	S	TS	STS
26	Suami memiliki prasangka negatif tentang pekerjaan saya	SS	S	TS	STS
27	Saat saya repot dengan tugas-tugas kantor sehingga tidak bisa menyelesaikan bersih-bersih rumah, suami yang akan membantu menyelesaikan tugas bersih-bersih rumah.	SS	S	TS	STS
28	Saat saya mengeluh tentang pekerjaan saya, suami malah menyalahkan saya	SS	S	TS	STS
29	Suami tahu saat yang tepat untuk memberikan komentar	SS	S	TS	STS
30	Suami sibuk dengan kegiatan sendiri saat saya bercerita tentang pekerjaannya	SS	S	TS	STS
31	Saat pekerjaan yang saya lakukan salah, suami memberikan masukan tentang letak kekeliruan yang saya lakukan	SS	S	TS	STS
32	Suami tidak mau membantu pekerjaan saya di rumah, padahal suami tahu pekerjaan saya menumpuk	SS	S	TS	STS
33	Suami memperhatikan cara berpakaian saya	SS	S	TS	STS

NO	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
34	Suami tidak setuju saya sekolah lagi untuk memperoleh karir yang lebih baik	SS	S	TS	STS
35	Saat saya mengeluh badan saya pegal-pegal, suami akan memijit untuk membantu menghilangkan rasa pegal	SS	S	TS	STS
36	Suami saya lebih suka marah-marah daripada membicarakan apa yang dia inginkan dari saya	SS	S	TS	STS
37	Suami memberikan pujian saat saya mendapatkan penghargaan dari kantor atas prestasi yang saya capai	SS	S	TS	STS
38	Saat ada masalah dengan anak, suami selalu menyalahkan saya karena saya sibuk dengan karir saya	SS	S	TS	STS
39	Suami membimbing saya supaya bisa menjalankan tugas sebagai ibu dan tugas di kantor dengan baik	SS	S	TS	STS
40	Selesai membaca, suami tidak mau merapikan, padahal saya sedang repot	SS	S	TS	STS
41	Saat saya bersedih karena ada masalah di kantor, suami menghibur saya	SS	S	TS	STS
42	Suami marah saat saya bekerja sampai lembur	SS	S	TS	STS
43	Suami membantu mencari informasi yang saya butuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan kantor	SS	S	TS	STS
44	Saya merasa suami tidak bersedia memberikan masukan kepada saya	SS	S	TS	STS
45	Saat saya memperoleh prestasi yang baik di kantor, suami membelikan saya hadiah	SS	S	TS	STS
46	Saya tidak nyaman menceritakan masalah saya di kantor kepada suami, karena ia akan menyalahkan saya	SS	S	TS	STS
47	Suami memberikan saran-saran yang sangat membantu saya dalam menyelesaikan tugas di kantor	SS	S	TS	STS
48	Suami malas membantu pekerjaan saya	SS	S	TS	STS